

Jadłospis 7 – dniowy 13.10 – 19.10.2025r.

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka

13.10.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka z warzywami 200g (GLU, GOR, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2180,3kcal, B: 93,3g, T: 58,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 301,7g, w tym cukry: 88,8g, Bł.: 36g, Sól: 3117mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrąka z indyka z warzywami 200g (GLU, GOR, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2221,8kcal, B: 91,2g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 313,7g, w tym cukry: 100,7g, Bł.: 27,2g, Sól: 2123,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrąka z indyka z warzywami 200g (GLU, GOR, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,8kcal, B: 91,2g, T: 52g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 313,7g, w tym cukry: 100,7g,

Bł.: 27,2g, Sól: 2123,5mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Potrąka z indyka z warzywami 200g (GLU, GOR, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2166,4kcal, B: 96,8g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 269,6g, w tym cukry: 69,8g,
Bł.: 47g, Sól: 3694mg

14.10.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlety mielone z pieca 100g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2023,4kcal, B: 89,9g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 268,8g, w tym cukry: 70g,
Bł.: 33,4g, Sól: 2159,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 100g (SEL, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,2kcal, B: 92,7g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 273g, w tym cukry: 68,3g,
Bł.: 31g, Sól: 2192,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 100g (SEL, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042kcal, B: 97,5g, T: 49g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 290,7g, w tym cukry: 68,3g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2150mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klops wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 100g (SEL, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072kcal, B: 95,3g, T: 643g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 256,4g, w tym cukry: 62,4g,
Bł.: 48,8g, Sól: 3149mg

15.10.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Gniazda wieprzowe z warzywami i serem 120g (JAJ, GLU)

Sok warzywno-owocowy 300ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2219kcal, B: 95,8g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 301,4g, w tym cukry: 68,8g,
Bł.: 38,3g, Sól: 3614mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpety wieprzowe w sosie warzywnym 120g (JAJ, GLU)

Sok warzywno-owocowy 300ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2084kcal, B: 95,3g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 276,5g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 34,8g, Sól: 2185mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Pulpety wieprzowe w sosie warzywnym 120g (JAJ, GLU)
Sok warzywno-owocowy 300ml
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło ekstra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,4kcal, B: 97g, T: 56,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 287,6g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 25,3g, Sól: 2188mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Jabłko 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Gniazda wieprzowe z warzywami i serem 120g (JAJ, GLU)

Sok warzywno owocowy 300ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131kcal, B: 98,7g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 274,2g, w tym cukry: 54,3g, Bł.: 39,6g, Sól: 4784mg

16.10.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088,3kcal, B: 97,3g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 262,8g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 37,2g, Sól: 2279,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122kcal, B: 96,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 270,2g, w tym cukry: 57,2g,
Bł.: 30,7g, Sól: 2486mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 12022,7kcal, B: 98,5g, T: 47g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 287,8g, w tym cukry: 58g,
Bł.: 29g, Sól: 2492mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Papryka 30g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław na oliwie 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pomidorowa z groszku zielonego 100g

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070kcal, B: 96g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 254,7g, w tym cukry: 48,2g, Bł.: 46,5g, Sól: 2520,7mg

17.10.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszanej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (MLE, GOR, SOJ, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,2kcal, B: 83,6g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 261g, w tym cukry: 55,6g,
Bł.: 34,4g, Sól: 2809mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z jabłka i selera 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2076,4kcal, B: 84,4g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 262,8g, w tym cukry: 60,6g,
Bł.: 33,7g, Sól: 3043,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)
Surówka z jabłka i selera 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1994,4kcal, B: 86,5g T: 51,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 283,7g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 30,5g, Sól: 3222,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Szynka krucha z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088kcal, B: 90,2g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 247,4g, w tym cukry: 52,6g, Bł.: 36g, Sól: 2820mg

18.10.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak z brokułem w sosie śmietanowym 200g (MLE, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125,6kcal, B: 90g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 286,7, w tym cukry: 85g,
Bł.: 30,5g, Sól: 3133,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak z brokułem w sosie jogurtowym 200g (MLE, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 120g (JAJ, MLE, SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243,3kcal, B: 97,4g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 301,2g, w tym cukry: 78g,

Bł.: 32,2g, Sól: 3521mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)
Kurczak z brokułem w sosie jogurtowym 200g (MLE, GLU)
Banan 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z piersi kurczaka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 120g (JAJ, MLE, SEL)
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2066,3kcal, B: 95,6g, T: 56,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 283,7g, w tym cukry: 68,6g,
Bł.: 26,3g, Sól: 3585,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Makaron gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Kurczak z brokułem w sosie jogurtowym 200g (MLE, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (JAJ, MLE, SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000,7kcal, B: 99g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 242,2g, w tym cukry: 70,2g,
Bł.: 43,8g, Sól: 3442mg

19.10.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowana 200g

Skrzydółka drobiowe z pieca 120g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Połądwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127kcal, B: 94g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 266g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 38,5g, Sól: 2486,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowana 200g

Skrzydółka drobiowe z pieca 120g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107,8kcal, B: 88g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 263,7g, w tym cukry: 99g,
Bł.: 30g, Sól: 2058mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowana 200g

Skrzydółka drobiowe z pieca 120g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052kcal, B: 87,5g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 280,5g, w tym cukry: 99,7g,
Bł.: 19,8g, Sól: 2030mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Udko drobiowe z pieca 120g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 83g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 35,2g, W: 255g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 43g, Sól: 3283,2mg